

## **La Evolución del Estrés.**

Lic. Galo Guerra. Psicólogo Modificador de Conducta,  
Director del Instituto Conductual de Costa Rica  
Oficina 255 1380 correo galo@incocr.org

El término estrés que tanto se ha puesto de moda hoy día, proviene de la teoría de Hans Selye, quien dedicó gran parte de sus estudios a comprender este fenómeno. Lo que ocurre es que la definición y entendimiento del tema es bastante diferente a lo que manejamos en la calle como concepto de estrés.

Toda persona que se enfrenta en algún momento a cualquier situación, por más cotidiana que ésta sea, se encuentra frente a una potencial situación estresante; esto por cuanto el verdadero concepto de estrés implica “adaptación” al medio que le rodee. Es decir, que si simplemente tengo que abrir la puerta del carro, eso es una situación estresora.

El concepto de estrés se refiere entonces a la capacidad de una persona para ajustarse a las situaciones que le rodean, y para ello hay personas que son más capaces que otras en lograrlo. La razón para que esto ocurra no tiene que ver con una gran capacidad intelectual, sino más bien con el hecho de si el individuo posee o conoce soluciones para cada uno de los problemas que enfrenta. Nadie puede hacer lo que no sabe hacer.

Cuando se enfrenta alguien a una situación que desconoce, ello demanda una cuota extra de energía física y psíquica que en ocasiones puede ser extralimitante. Es en estos momentos en los que una persona es susceptible de enfermar física y psicológicamente.

Muchos de los males que padecen las personas se originan en una incapacidad real de afrontar algún problema, o de intentos infructuosos que una y otra vez la persona realiza para sacar adelante alguna tarea.

En estos casos, la solución consiste en consultar a un profesional en el área, para aprender estrategias efectivas de afrontamiento a los problemas.